

## QIGONG • TAIJI

Mit der Taiji-Figur »Den Vogel am Schwanz fassen« können bereits die wesentlichen Taiji-Techniken geübt werden, ohne dass eine ganze Form gelernt werden muss.

棚

Peng – Abwehr

掤

Lü – Ziehen

挤

Ji – Drücken

按

An – Stoßen

揽雀尾

Lan Que Wei – »Den Vogel beim Schwanz fassen«

»Das Leben ist Bewegung«



Jedes Wort hat seinen speziellen Charakter und seine Anforderungen. Keine dieser sechs Anforderungen darf bei der Ausführung der Bewegungen fehlen. Wenn wir diese sechs Anforderungen bei der Taiji-Übung verschmelzen können, dann gehen die Bewegungen nicht nur fließend-kontinuierlich ineinander über wie fließendes Wasser und leichte Wolken, sondern sind auch gleichmäßig und glatt. Solches Taiji ist »lebendiges Taiji«. Ein lebendiges Taiji erzielt in der Praxis eine sehr gute Wirkung und ist sowohl für den Übenden als auch für die Zuschauer ein Genuss.

*Wie können Anfänger Taiji erlernen?*

Taiji zu lernen ist einfach, aber es konsequent durchzuführen ist schwierig. Noch schwieriger ist es, Taiji zu begreifen und wirklich gut auszuführen. Die meisten werden die Bewegungen schnell

wieder vergessen, wenn sie nicht oft üben. So werden viele Menschen das Training auch nicht fortsetzen können.

Nach meinen langjährigen Erfahrungen kann ich den Taiji-Anfängern einen einfachen Weg empfehlen: Die Taiji-Form »Den Vogel beim Schwanz fassen« hat die stärkste Qi-Bewegung. Hier werden die wesentlichen Taiji-Techniken geübt: Peng (Abwehr), Lü (Ziehen), Ji (Drücken) und An (Stoßen). Diese Techniken gelten als die grundlegenden Fähigkeiten des Taijiquan.

Man braucht nur zehn Minuten, um es zu lernen. Wenn es mehrmals wiederholt wird, wird man es auch nicht vergessen. Die Wirkung ist nicht schlechter als die der 24er Form des Taijiquan, wenn man jeden Tag drei bis fünf Minuten übt. Zuerst nach links, ein Schritt vorwärts, dann wechseln nach rechts, – man kann beide Seiten probieren.

Professor Ding Hongyu; Nanjing University, China

aus dem T&Q Journal

## **Pekingform** 24er-Form; Kurzform aus dem Yangstil-Taijiquan

1. "Wecke das Qi"
2. Die Mähne des wilden Pferdes teilen; links, rechts, links
3. Der Kranich breitet seine Flügel aus
4. Knie streifen; links, rechts, links
5. Spiele die Pipa (Laute)
6. Den Affen abwehren; rechts/links/rechts/links - rückwärts gehen
7. Links den Vogel am Schwanz fassen
8. Rechts den Vogel am Schwanz fassen
9. Die Peitsche
10. Die Wolkenhände
11. Die Peitsche
12. Hohe Schlag aufs Pferd
13. Rechter Fersenstoß
14. Mit beiden Fäusten auf die Ohren schlagen
15. Linker Fersenstoß
16. "Die Schlange kriecht hinunter" und "Der goldene Hahn steht auf einen Bein"; links
17. "Die Schlange kriecht hinunter" und "Der goldene Hahn steht auf einen Bein" ; rechts
18. "Die schöne Frau am Webstuhl"; rechts, links
19. "Die Nadel sinkt zum Meeresgrund"
20. Den Fächer aufspannen
21. Umdrehen, Parieren und Fauststoß
22. Öffnen und Verschließen
23. Die Hände kreuzen
24. Abschluß